



智齿是否都要一拔了之?

护齿卫士:陈启航
市口腔医院医师



高雨 杨冷

智齿是人类口腔内牙槽骨上靠内的第三颗磨牙,由于它萌出的时间很晚,一般在16—25岁,此时人的生理、心理发育接近成熟,因此该牙齿被看做是“智慧到来”的象征,被称为“智齿”。由于个人情况不同,有的人会长出两颗智齿,有的人会长出4颗智齿,而有的人1颗都不长,出现上述情况都不必担心,因为在口腔检查排除疾病问题后,这些都是正常的。

“我该不该拔智齿?”“拔牙会不会

导致其他牙齿松动?”“拔除智齿会瘦脸吗”……对于智齿是否需要拔除,不少人存在困惑,口腔医生建议,除咬合面“蛀”得不深的龋齿可以修补,邻接面龋齿、龋坏程度严重的智齿,一律建议拔除;由于智齿萌发空间不足,倾倒在上一颗磨牙上,造成磨牙清洁不易,甚至是牙齿部分吸收的现象,使患者不舒服或牙疼,也建议拔除;智齿的对面,如果没有相抗衡的智齿来对咬的话,有时会发生智齿过度萌发,进而影响咬合,建议尽早拔除。

有人认为,不能轻易拔牙,理由就是拔完牙后,其他牙齿容易出现松动现象。其实,人的牙齿为槽生牙,每一颗牙齿都长在自己的牙槽窝内,因为并非所有的智齿都会和邻牙牙根相连,所以拔牙术后对邻牙几乎没有影响。如果

拔牙后感到其他牙齿松动,也不必着急,待拔牙创愈合后会恢复正常。

至于拔除智齿是否可以瘦脸这个问题,大家首先要了解,人的脸型基本和颌骨相对应,一般来说,拔除智齿对脸型影响不大,但拔牙后配合正畸调整也许可以。如果牙列非常拥挤、牙列颊舌倾,拔除智齿对脸型的变化也可能会有些影响。部分患者受到智齿影响,形成单侧咀嚼,导致面型不对称,待智齿拔除后,双侧交替咀嚼,可使面部恢复相对对称。

部分智齿如果正常萌出且有正常咬合、能保持清洁,可以保留。但如果影响邻牙或卫生不佳,口腔医生还是建议尽早拔除。

寒假已经“余额不足” 家长如何帮助孩子远离“开学综合征”

耕心医生:刘璐
市精神卫生中心副主任医师



吴兰珍 沈蕾 杨冷

开学进入倒计时,上了半年大学的小磊明显感觉自己有些“不得劲”:晚上睡不着早上醒不来,写作业难以集中注意力,吃饭也没有胃口……每年从假期结束到开学初的这段时间,很多学生会与小磊一样,出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延作业等情况,有人形象地将这些总结为“开学综合征”。

无论是身体不适,还是学习乏力,上述表现多是因为潜意识的心理防御机制将一些人们不愿面对的、不想认同的、被压抑的或不愉快的负面情绪通过一些身体症状而表现出来。

学生应该怎样做,才能更好地避免“开学综合征”呢?

打开心扉多交友。无论是新生还是老生,开学初都要面临人际交往的各种问题。新生不仅要适应新环境,还要结交新同学。有些同学,在原校有老师宠着,在家被父母呵护着,内心难免产生一种优越感。到了新学校,可能会发现自己比较普通,因而产生强烈的落差,内心失落。加之面对与其他同学的兴趣爱好、饮食和作息习惯等方面的差异,感到无所适从。如果此时同学之间关系处理不好,很容易导致自我孤立。建议新同学要多参加班级活动,增加同学之间的交往机会。同时也要注意调整自己的情绪,学会容忍和理解别人的观点,加强相互之间的沟通和交流,以增强适应新环境的能力。

重新调整“生物钟”。不少同学反映,自己刚开学那几天总是迟到,课堂上注意力难以集中,甚至还会打瞌睡。出现这些情况,多是因为假期没有规律的生活打乱了“生物钟”所致。“生物钟”的养成离不开科学的作息时间表,建议同学们开学前一周就参照学校作息,早睡早起,在固定的时间段起床,慢慢地,你就会发现身体恢复了活力,开学时自然就能无缝对接了。

着手制定新计划。开学一周之内不要给自己安排过多的学习任务,可以适当放慢学习进度并降低学习强度。建议大家对一些新学科从“感兴趣—多了解—更深入”来一步步完善。平日多参加学校的文体活动,多和同学交流一些学习方面的问题等,都可以助力尽快融入学校生活。

总之,根据自己的实际情况,挑选合适的方法进行全面的调整,相信每一位同学都能够快速适应新的生活,远离“开学综合征”,以自信、积极、快乐、放松的心态,更快更好地过渡到学习生活中去。

“阳康”人群如何把好“进口”关?

保健医师:侯义林 市中西医结合医院(市二院)消化科主任



杨吉玲 杨冷

人体感染新冠病毒以后,除呼吸道之外,消化道是最容易受累的系统。因此,一些感染者在“阳康”之后,仍会存在腹部不适、腹泻等症状。在饮食方面,“阳康”人群要注意什么,才能助力身体全面恢复健康呢?

首先,要根据自身消化能力的恢复情况,逐步增加进食量,要注意适量增

加优质蛋白质的摄入。感染者康复后,虽然体内病毒已经清除,但是机体免疫力、呼吸系统、消化系统等多组织系统尚未完全恢复,身体仍然处于虚弱状态。此时,应注意清淡饮食,可适当进食粥、面条,蒸蛋等软烂食物,避免辛辣、刺激、生冷食物摄入,以免加重胃肠道消化负担,出现上腹饱胀、腹泻。要避免虚不受补及饮食过量,在消化功能逐步恢复后,注意饮食营养均衡,保证水果、蔬菜、瘦肉、鱼虾等食物均衡摄入,为机体补充维生素、矿物质、蛋白质等多种营养成分,促进身体恢复。

其次,应尤其注意日常饮食卫生。新冠病毒不仅可以通过呼吸道传播,也

可通过气溶胶传播。因此,在触碰食物前,应充分清洗双手,餐具也要定期高温消毒。注意饮食卫生不仅能降低新冠病毒感染导致的消化道症状,还能降低秋冬季节由各种细菌及病毒引起胃肠炎的风险。

由于抽烟、喝酒会加重基础疾病,不利于新冠病毒感染者的康复,所以建议“阳康”者戒烟、限酒。此外,暴饮暴食、过量饮酒容易导致胰腺炎,胆囊结石伴急性胆囊炎等消化系统危重症,为了自身的健康及家庭的幸福,建议把好“进口”关,避免暴饮暴食。